



常滑市給食だより



5月号

食べもののはたらきを知ろう



学校給食における常滑市の食育

おうちDEごはんを推進するための学校での取り組みは...

今年も続けて

食育スローガン

「はじめ一口 もう一口が
あなたの体をつくります」

苦手や食べ慣れていないものでも
一口は食べてみる。

そして、食べられるようになったら
もう一口多く食べる。

残さず食べて健康な心と体をつくることを目指します。



家庭でもそれぞれのグループの
食べものをまんべんなく組み合わ
せた食事づくりをしましょう。

18日(月) 地元の食材で作ってみよう

とこめちゃんといっしょに!



常滑市食育推進マスコット
とこめちゃん

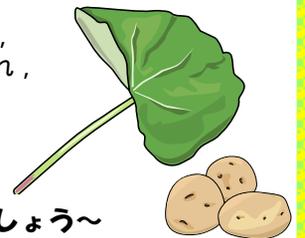
知多半島の^{ひま}蒟やじゃがいもを使った 春野菜の含め煮

材料(4人分)

蒟	80g
鶏肉	80g
じゃがいも	80g
にんじん	80g
大根	90g
竹輪	60g
うずら卵	90g
こんにやく	60g
さやいんげん	25g
調味料	
醤油	8g
薄口醤油	16g
砂糖	8g
酒	4g
みりん	4g
削り節	6g

作り方

蒟は茹でてからすじをとり、2cmに切る。
鶏肉・じゃがいもは一口大、にんじん・大根は1cm
厚さのいちょう、竹輪は1cm厚さの斜め切り、
さやいんげんはさつと茹でて2cmに切る。
こんにやくは1cm厚さに切り、下茹でする。
削り節でだし汁をとる。
だし汁に、鶏肉・じゃが芋・にんじん・大根を入れて
煮る。(アクを取る)
野菜が煮えたら、調味料を加え、
蒟・こんにやく・うずら卵を入れ、
煮る。
味をととのえる。
彩りにさやいんげんを加える。

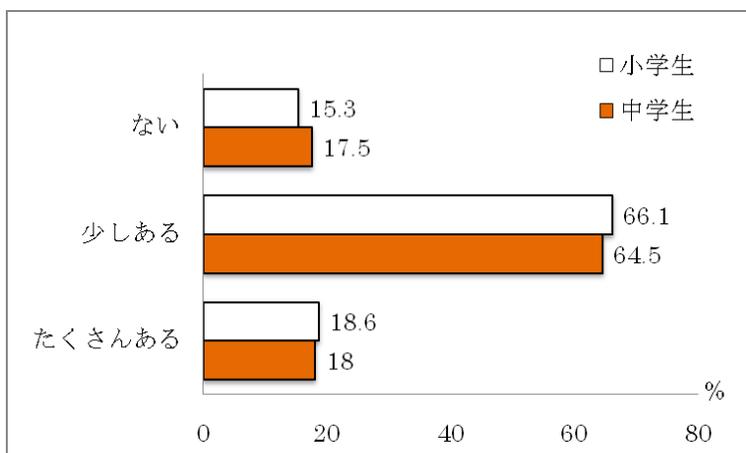


~春の香りを味わいましょう~

知多地方小・中学生 食生活状況調査結果

平成20年度に知多地方の小学5年生 1,140名、中学2年生 836名とその保護者を対象に食生活状況調査を実施しました。(この調査は5年毎に実施しています。) その結果の一部をお知らせします。

1. 嫌いな食べものはありますか



児童・生徒のアンケートより

好き嫌いなく食べる人は全体の2割弱でした。
嫌いな食べものとして、下のように、単品の食べものの他に、きのこ類・貝類・魚類などその仲間全部が嫌いと答えた児童・生徒が増えました。

『苦手。でも食べられる。』になるよう、家庭での調理の工夫が望まれます。

小・中学生が「嫌い」と答えた食べもの

- ・トマト
- ・ピーマン
- ・なす
- ・ゴーヤ
- ・きのこ類
- ・貝類
- ・レバー
- ・納豆
- ・魚類
- ・そら豆